La rentrée scolaire :

APPRENDRE, RÉUSSIR, ENTREPRENDRE!

Achats scolaires : mode d'emploi

Dès la fin du mois de juillet et pendant tout le mois d'août, les commerçants tiennent leur campagne de séduction pour vous inciter à acheter votre matériel scolaire chez eux. Puis, le mois de septembre est celui du début des classes pour la majorité des élèves, même si certains parents attendent l'arrivée de ce mois pour effectuer les achats scolaires.

Voici quelques trucs et astuces qui permettront de ne pas trop vous endetter durant cette période de l'année. D'abord, cherchez à connaître vos réels besoins, en évaluant le matériel réutilisable de l'année dernière. Les calculatrices, reliures à anneaux, étuis à crayons et sacs d'éducation physique peuvent très bien servir une autre année.

Ou encore, vous pouvez remettre au petit dernier certaines fournitures scolaires de la grande sœur qui entre cette année au secondaire.

L'attrait de la consommation est grand, tout comme le désir de vos enfants d'avoir de nouvelles choses. Un des trucs importants, surtout lorsqu'on est à la dernière minute, est de savoir résister à la tentation d'acheter vite sans avoir préalablement répertorié les rabais. Prendre quelques minutes pour feuilleter les circulaires et comparer les rabais peut certainement vous faire économiser plusieurs dollars. Comme les marchands se font une guerre de rabais, profitez-en et comparez les prix.

N'oubliez pas qu'il est toujours économique d'acheter en gros les incontournables qui seront nécessaires chaque année, soit les feuilles lignées, les crayons à mine, les gommes à effacer, les stylos, etc. Ainsi, vous n'aurez pas besoin de racheter ces fournitures au cours de l'année scolaire.

Les achats de dernière minute peuvent s'avérer plus coûteux.

Pour que le jeu ne tourne pas au drame

On croit les enfants en toute sécurité au parc ou dans les modules de jeu de la cour d'école. Ce n'est pas si vrai que cela. Car il suffit d'un vêtement trop ample ou d'une pièce d'équipement usée ou mal ajustée pour que le jeu ne tourne au drame.

VÊTEMENTS

Comme parents, nous sommes soucieux que nos enfants n'aient pas froid en jouant dehors. Toutefois, il faut à tout prix éviter de leur mettre un foulard autour du cou, car si une extrémité se prenait dans une jonction d'un module de jeu, ce pourrait être l'étouffement. Il faut plutôt privilégier le cache-cou. De même, les vêtements près du corps sont des choix plus sensés que des vestes ou pantalons amples, encore là pour éviter qu'ils ne s'accrochent et entraînent une chute ou un accident.

Les franges, cordelettes à pompons et autres garnitures sont aussi à éviter. De plus, il faut éduquer nos tout-petits à attacher complètement vestes et manteaux. Quant aux chaussures, elles doivent être suffisamment serrées et bien attachées, même s'il faut pour cela faire fi des tendances mode!

JEUX

En tant que parents, nous devons également prendre le temps d'inspecter l'endroit où nos jeunes s'amusent. Les jeux eux-mêmes pourraient être défectueux ou usés au point d'en devenir dangereux. Par ailleurs, il pourrait y avoir autour des aires de jeux certains détritus pouvant porter atteinte à la sécurité des enfants : tessons, seringues souillées, etc.

Enfin, au parc, notre présence est de mise en tout temps, pour éviter qu'un étranger aux mauvaises intentions ne s'approche de nos petits trésors.

PHOTO: THINKSTOCK

Il faut éviter le foulard, car si une extrémité se prenait dans une jonction d'un module de jeu, ce pourrait être l'étouffement. Il faut plutôt privilégier le cache-cou.

Les bienfaits des activités parascolaires

Les activités parascolaires représentent un facteur de motivation pour bien des élèves; les bienfaits de ces activités sont indéniables. Mais qu'en est-il lorsque les parents font pression sur leur enfant pour que celui-ci s'inscrive à une activité en particulier?

Il ne faut jamais oublier que les activités parascolaires doivent être choisies par l'enfant, non les parents. Après une journée d'école bien chargée, l'enfant a d'abord besoin de faire une activité qui lui plaît. Bien que les parents soient les meilleurs juges pour leur enfant, l'opinion de ce dernier prime sur la volonté de papa et maman.

Par ailleurs, les parents peuvent aider leur enfant à bien identifier ses besoins et à concrétiser les conséquences de son choix. S'il veut faire de la natation, sera-t-il prêt à être à la piscine plusieurs heures par semaine, tôt le matin? Veut-il pratiquer une activité compétitive? Est-ce que les arts l'attirent davantage que les sports?

De plus, certains élèves peuvent ressentir une grande pression pour performer à tout prix. Ils sont persuadés, à tort ou à raison, que s'ils ne se surpassent pas à chaque fois, on sera déçu d'eux. Et parfois, cette pression est amplifiée par les parents — certains veulent que leur enfant soit toujours le meilleur...

Pourtant, il est important que la notion de plaisir et de détente soit dominante dans les activités parascolaires. L'enfant peut ainsi créer des liens significatifs avec ses camarades et s'épanouir dans sa vie scolaire. Il peut ainsi constater que ses choix donnent des résultats positifs. Voilà le but des activités parascolaires!

Choisir une activité parascolaire dans laquelle l'enfant s'épanouit peut s'avérer très positif.

Un sommeil réparateur est essentiel

La qualité du sommeil est plus importante que la durée de la nuit. En effet, si les experts ne sont pas tous d'accord sur le nombre d'heures que prend l'organisme pour se régénérer, tous s'entendent sur les effets négatifs d'un mauvais sommeil.

L'important est d'établir un rituel propre à soi et de le maintenir. En ce sens, changer des habitudes de façon draconienne peut avoir un impact direct sur le sommeil. Et, puisque le manque de sommeil apporte de la fatigue, la capacité de votre enfant à performer à l'école pourrait être touchée.

Voici quelques conseils pour toute la famille afin de favoriser une nuit de sommeil de qualité :

- Respectez des heures de lever et de coucher régulières.
- Essayez d'établir une routine pour le coucher : la stabilité et le calme facilitent grandement l'endormissement.
- Pratiquez une activité physique régulière le matin ou l'après-midi, mais évitez tout effort physique intense avant de vous coucher.
- Les personnes qui consomment des boissons contenant de la caféine doivent s'abstenir de le faire après 16 h. Il faut aussi éviter l'alcool après le dîner. Boire pour s'endormir dérange plus le sommeil qu'il ne le facilite.
- Trouvez une température convenable pour les chambres et veillez à ce qu'elle reste constante pendant la nuit. Une pièce surchauffée ne favorise pas le sommeil.
- Détendez-vous avant d'aller vous coucher : un bain relaxant, de la musique calme, une lecture légère, etc. De plus, évitez de penser à des situations stressantes.
- Évitez les mets riches et difficiles à digérer avant d'aller au lit.

PHOTO: COMSTOCK IMAGES / THINKSTOCK

Une bonne nuit de sommeil est nécessaire pour performer à l'école et au bureau!

Avis : Les photos rédactionnelles sont fournies en plus grand format.